



Detta är ett lågkalorirecept, vilket kan innebära att allt i förpackningen inte används. Följ receptet noggrant för att varje portion ska hålla sig under 550 kcal.



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Asiatisk kalkonbowl med fullkornsris

Kalkonbowl

Morot 1 st
 Bananschalottenlök 1 st
 Vitlök 1 klyfta
 Koriander 20 g
 ● Olja ½ tsk
 Kalkonfärs 300 g
 ● Vatten ½ dl
 Soja- och ingefärssås 1 förp
 Srirachasås ½ förp

Till servering

Fullkornsris 135 g
 Snackgurka 1 st
 Lime 1 st

Att ha hemma ●

Olja, Vatten

1. Koka fullkornsris enligt anvisning på förpackningen.
2. **Förberedelser:** Skala och grovriv morot. Finhacka schalottenlök och finriv vitlök. Skiva snackgurka tunt, gärna på mandolin. Grovhacka koriander.
3. **Kalkonbowl:** Hetta upp lite olja i en rymlig stekpanna. Fräs gul lök ca 2 min. Blanda ner vitlök, kalkonfärs och morötter, fräs ytterligare ca 5 min, tills färsen är helt genomstekt.
4. Tillsätt vatten, soja- och ingefärssås och srirachasås (efter egen smak). Koka upp och låt sjuda tills vätskan kokat in något. Ta från plattan och blanda ner hackad koriander.
5. Klyfta lime. Fördela fullkornsris, färs och gurka i två skålar. Servera med limeklyftor.